

溝ノ口支部 班一覧

2022.6現在

班名 (班長氏名)	実施日	場所	活動内容・PR(連絡先)
やよい (春日井喜代子)	第2水曜 10:00~12:00	ほっとルーム	毎回血圧測定と尿検査をしています。7月は塩分チェックを行います。また、9月には骨密度チェックの予定です。健康で元気に楽しく過ごせるように皆でいろいろ話し合っています。
いきいき (竹内フミ子)	第2水曜 13:30~	ほっとルーム	ほっとルームにて班員7名で班会を行っています。内容は軽い体操、各自の色々な出来事の発表、新聞・雑誌の音読、クイズ等々で楽しんでおります。又、年に2回程外での(公園その他)班会も行ってあります。
おせき (橋爪好子)	第4火曜	ほっとルーム	4名の小さい班ですが、笑いのたえない楽しい班です。毎月尿チェックと増資、たまに血圧測定も。季節によってはお花見、食事、見学等々を楽しんでおります。
おやじ (春日井敬彦)	第3木曜 15:00~	ほっとルーム	毎月集まって月毎のテーマを中心に健康談義をはじめ、にぎやかにやっています。ハイキング、尿検査、暑気払い、オヤジの料理、望年会、エンディングノート、骨密度測定など楽しんでます。
きまぐれ (兵頭和子)	不定期	ほっとルーム	気の合った人たちがきまぐれに長く続いている班です。(兵頭)
こすもす (柴崎道子)	毎週水曜 19:30~21:00	ほっとルーム	毎回楽しくストレッチやダンベル&体を動かし口を動かしてあつという間の1時間半です。少しでも長く若さと健康を保つ様に心掛けています。でも、お仲間をもう少し増やしたいと思っております。(柴崎)
いまが青春 (藤沼真弓)	第2金曜、第4月曜 13:00~16:30	ほっとルーム	毎月集まって健康麻雀を始めました。女性も楽しんで参加しています。今までの将棋、囲碁、オセロも継続してやっています。(中村)
手造りおしゃべり (根本勝枝)	第2火曜 13:30~	ほっとルーム	毎月第2火曜日13:30~手芸と編物を楽しみます。17年5月より活動を始めました。(根本勝枝)
おたまじゃくし (井上 肇)	第1月曜 13:30~15:30	ほっとルーム	毎月第1月曜日13:30~15:30頃まで、ほっとルームにて班員10名で、季節に合う唱歌、童謡その他を楽しんでいます。うたいたい方はぜひ参加してください。若々しくイキイキしています。
公園体操 (豊島小夜子)	毎週土曜 9:00~	溝口緑地 高津図書館前	毎週土曜高津図書館前の公園で高津公園体操をやっています。その他におしゃべりをする集まりを溝口第二町会会館で行っています。時には講師をお招きして健康に関する話を中心にうかがっています。
バードウォッチング (齋藤政義)	第4木曜 10:00~12:00	期毎に設定	屋外活動なので雨天中止ですが、10月から6月を原則として1年間くらいの定点観察を行っています。講師の齋藤先生は日本野鳥の会のメンバーで鳥だけでなく植物にも造詣のある方です。毎日が発見の連続です。
水彩画 (森田隆)	第3金曜 10:00~12:00	ほっとルーム	初めての方でも歓迎。モチーフを持ち寄り、水彩絵の具で描きます。うまく表現できなくとも描くこと自体を楽しんで！展示会ができたなら最高です。